



UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

KECUKUPAN KALORI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA UNGGUL CUT NYAK DHIEN KOTA LANGSA

ABSTRACT

ABSTRAK

Masfidia, Ridifa. 2019. Kecukupan Kalori Dan Prestasi Belajar Siswa SMA Unggul Cut Nyak Dhien Kota Langsa. Skripsi. Jurusan Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala.

Pembimbing:

(1) Dra. Suryati Sufiat, M.Pd, (2) Laili Suhairi, S.Pd, M.Si

Kata Kunci: kecukupan kalori, prestasi, belajar, siswa.

Konsumsi makanan yang baik dapat diperoleh dari pola makan yang baik, sebaliknya pola makan yang tidak baik dan tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi, terutama pada masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makan, kecukupan kalori dari hidangan yang disajikan, dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Unggul Cut Nyak Dhien Kota Langsa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif yang bersifat deskriptif. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di asrama SMA Unggul Cut Nyak Dhien Kota Langsa selama 7 hari. Populasi penelitian ini berjumlah 62 orang siswa dari 4 kelas. Sampel diambil berdasarkan tujuan (purposive sampling) yaitu 13 orang siswa terdiri dari 7 laki-laki dan 6 perempuan, yang berada pada kelas XI dikarenakan siswa tersebut sudah memiliki nilai rapor dari semester sebelumnya. Analisis data untuk mencari kalori menggunakan pedoman food recall 24 hour, kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, sedangkan untuk prestasi belajar dilihat melalui nilai rapor siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya 12 orang siswa (98,9%) SMA Unggul Cut Nyak Dhien mengonsumsi sarapan pagi dengan pola 1 dan 2 (nasi dan lauk-pauk) dan hanya 1 orang siswa yang tidak sarapan pagi (1,09%). Pada makan siang, sebagian besar siswa 9 orang (62,6%) mengonsumsi pola 1 dan 2 (nasi dan lauk-pauk), sebagian kecil 4 orang siswa (37,4%) mengonsumsi makan siang dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi, lauk-pauk dan sayuran). Pada makan malam 11 orang siswa (96,7%), mengonsumsi makanan dengan pola 1 dan 2 (nasi dan lauk-pauk). Kecukupan kalori rata-rata perhari yang dikonsumsi oleh 13 siswa pada remaja putri sebanyak 1.568,5 kkal, sedangkan remaja putra 1.822 kkal per hari. Berdasarkan data tersebut maka remaja putri perlu menambah kalori sebanyak 431,5 kkal dan remaja putra 678 kkal per hari, hal ini sesuai dengan ketentuan AKG. Selanjutnya untuk nilai rata-rata prestasi belajar siswa semester I dan II mengalami kenaikan antara 1,34-4,95 dan semester III mengalami kenaikan antara 0,11-7,31.